Tradycyjne gołąbki

Tradycyjne gołąbki to duże liście kapusty nadziewane farszem wołowo-wieprzowym i zapiekane w niskiej temperaturze, w sosie pomidorowym. Są pyszne i delikatne.

SKALA TRUDNOŚCI:

Średnie

CZAS PRZYGOTOWANIA:

120 minut

LICZBA PORCJI:

6

SKŁADNIKI:

1 kapusta (ok. 1,5 kg)
450 g mielonej wołowiny
450 g mielonej wieprzowiny
450 ml sosu pomidorowego
1 mała cebula, posiekana
1/2 szklanki długoziarnistego ryżu
1 łyżka suszonej natki pietruszki
1/2 łyżeczki soli
1/2 łyżeczki koperku
1/8 łyżeczki pieprzu kajeńskiego
400 g pokrojonych pomidorów z puszki
1/2 łyżeczki cukru

PRZYGOTOWANIE:

1) Włożyć kapustę do wrzątku na 2–3 minuty, aż liście zaczną odchodzić od główki. Wybrać 12 dużych liści. Ściąć nożem nerwy.

2) Wymieszać wołowinę i wieprzowinę z 1/2 szklanki sosu pomidorowego, cebulą, ryżem, pietruszką, solą, koperkiem i pieprzem kajeńskim. Nałożyć nadzienie na liście kapusty. Zawinąć gołąbki, tak aby farsz nie wydostawał się na zewnątrz.

3) Poszatkować resztę kapusty, wrzucić do rondla. Ułożyć gołąbki na kapuście, złączeniem do dołu. Wymieszać pomidory z resztą sosu pomidorowego i cukrem. Polać gołąbki. Przykryć i piec około 1 i 1/2 godziny w temperaturze 180°C.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

2 gołąbki zawierają: 260 kcal, 10 g tłuszczów (w tym 4 g NKT), 50 mg cholesterolu, 694 mg sodu, 23 g węglowodanów, 3 g błonnika, 18 g białka

Źródło zdjęcia: Shutterstock